

# Тренировки

## Как выбрать безопасную активность

Системная красная волчанка часто вызывает усталость, проблемы с дыханием и другие неприятные симптомы, поэтому к тренировкам может возникать много сопротивления. Но низкая физическая активность часто приводит к потере мышечной силы, что в долгосрочной перспективе ухудшит самочувствие. Источник: [«Обучение пациентов: системная красная волчанка» \(англ.\)](#)

Даже короткие разминки и приятные активности принесут пользу. Важно выбирать то, что не будет нагружать суставы и поспособствует укреплению и растяжке мышц: ходьбу, тай-чи, йогу, пилатес, плавание или аэробику с низким уровнем воздействия. Источник: [«Обучение пациентов: системная красная волчанка» \(англ.\)](#)

Заниматься регулярно может быть сложно, но **вот несколько действий, которые могут помочь:**



понимать ценность и пользу активности



устанавливать достижимые цели



находить компаньонов по активности



не требовать от себя больших достижений и хвалить за каждый маленький шаг



не доводить себя до истощения и достаточно отдыхать



регулярно общаться с физиотерапевтом или тренером для поддержания мотивации и корректировки программы

Обсудите с врачом возможность занятий физическими упражнениями и потенциальные ограничения.